



バランスよく食べよう



毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスを考えて食べることがとても大切です。では、食事の栄養バランスを整えるためにどのようなポイントがあるのでしょうか。

食事のポイント



①主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、いろいろな食品が組み合わさり、自然と栄養バランスが整います。

主に、主食からは炭水化物、主菜からはたんぱく質・脂質、副菜・汁物からはビタミン・無機質をとることができます。



②五大栄養素を組み合わせよう

食品に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは五大栄養素といい、わたしたちが元気に活動し、体を成長させるために欠かせない栄養素です。

下の図を参考にして、いつもの食事で五大栄養素がもれなくとれるように、食品を組み合わせてみましょう。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
★給食のレシピを随時ホームページで更新しています。
「西脇市 学校給食レシピ」で検索

給食や給食センターに関するお問い合わせはこちらまで
TEL/FAX 0795-22-6041
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp



いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」



和食を未来につなぐのは私たちです！

みんなで和食について知り、その素晴らしさを、多くの人に伝えましょう！

和食の4つの“ここ”が良い！



①新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技

南北に長く、海に囲まれた日本では、海と山両方の食材を手に入れることができます。また、煮る・蒸す・焼く・炒める・揚げるなど、その味わいをいかす、たくさんの調理の知恵があります。

②四季のうつろいや自然の美しさを表現

桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使って盛り付けるので見た目ที่สวยงามです。

③栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は一食で各栄養素が補えます。



④年中行事との深いかかわり

和食は、お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事と深いかかわりがあり、自然の恵みである食を分け合うことで、古くから家族や地域の絆を深めてきました。

「和食」クイズにチャレンジ！

問題1 ごんぶは海でどうやって生えているのでしょうか？
A.海底から上に伸びている
B.海底の岩から横に伸びている
C.水面にプカプカ浮きながら成長する

問題2 和食において重要な調味料「さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ(?)」。さて、「そ」とは何でしょうか？
A.ソース B.しそ C.みそ



☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。長期欠食される場合は、速やかに学校園に連絡をお願いします。